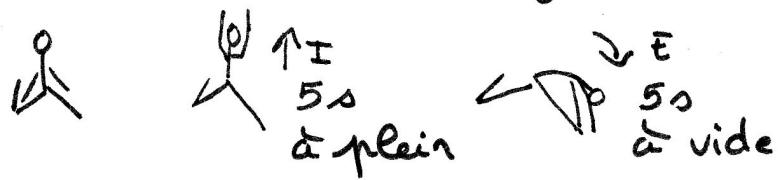


## Eka pada Namaskarā Asana

Posture du salut une jambe allongée



Vérifiez les 3 bandhas  
x 3 de chaque côté  
commencer à gauche

Bénéfices: pour le ventre, dos, arrières des jambes, circulation de l'NRJ.

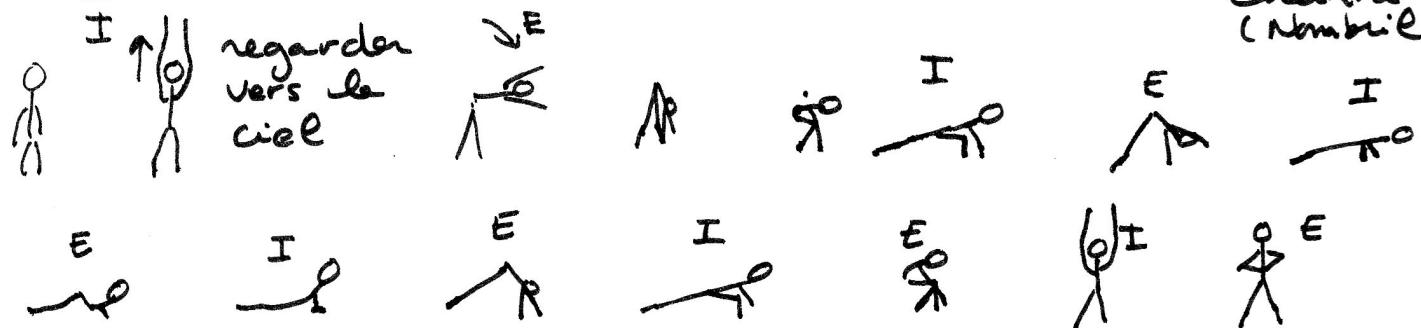
## Shashasana: le siège

- Dos rond
- appuie sur le sommet de la tête
- restez 5 respirations

## Posture de l'enfant

relâchez bien - respirez bien

## Salut au Soleil: Point de concentration → manipura Chakra (Nombil)



1ère chose à droite. Essayer d'enchaîner un mouvement par mouvement du souffle (I ou E)

## Rathachāryāsana: le meneur de char

bras que la jambe relevée  
commence par la gauche

point de concentration: Ajna chakras (3<sup>e</sup> œil).